



おもな会場は
総合保健センターです

1/9 9:30-11:20/13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談・歯科
医師健診

【対象】1歳～就学前の子
【料金】800円(フッ化物塗布)
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

1/12 19 12:30-13:50

BCG予防接種

【対象】5～7か月の子
※対象期間に接種できないときは3か月から11か月まで接種可。
【持ち物】母子健康手帳・予防票

1/15 9:30-11:30/13:00-15:30

育児相談《身長体重測定・発達
や栄養の相談》

【持ち物】母子健康手帳

1/15 9:30-11:20 / 13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談

【対象】1年以内にフッ化物塗布、
歯科医師健診、1歳6か月・3歳児健診のいずれかを受けた子
【料金】800円(フッ化物塗布)
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

1/29 10:00-11:30

わくわくママクラブ(妊娠中の
過ごし方コース)/妊娠中の過
ごし方、歯の健康と栄養

【対象】市内に居住する妊婦の方
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
【申込期限】1/25

1/29 11:30-14:00

マタニティ歯科相談

【対象】市内に居住する妊婦の方
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24

0120(010)293 非通知設定の電話からは利用不可
1P電話からは ☎03(3839)5604 (有料)
看護師・医師が24時間、症状や応急手当など相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

守ろう、自分の腎臓

市は、国民健康保険加入者に特定健診を行っています。健診結果から血圧の高い方が多くみられました。高血圧は腎機能を低下させる要因で、予防のためには食事の減塩が大切です。漬物など、塩辛いものの食べ過ぎに注意し、普段の食事を薄味にすることはもちろん、かけしようにゆなども控えましょう。また、減塩商品もありますので上手に利用することを勧めます。腎臓の健康を守るため、毎日の食卓で減塩を意識し、生活習慣病を予防しましょう。(市民健康課 管理栄養士)



健診を受診される方へ
駐車場利用についてのお願い

現在、市役所第2庁舎の建設工事につき、一部駐車スペースを閉鎖しています。そのため、駐車場が混雑し、駐車に時間がかかることがあります。健診受診で総合福祉センターを利用するときは、時間に余裕をもってお越しください。また、公共交通機関の利用や自家用車の乗り合わせなどのご協力をお願いします。

こどもネウボラ

子育て相談

保健師、助産師の健康・育児相談、子育て支援プランの作成など

とき	ところ
1/13 10:00-12:00	ちとせこセンター
1/17 10:30-11:30	アリスセンター
1/19 10:00-15:00	総合保健センター (予約制)
1/22 10:00-11:30	ほくよう児童館
1/30 10:00-12:00 / 13:00-14:00	げんきこセンター
15:00-16:00	げんきこセンター (予約制)

健康子育て



腎臓には血液中の塩分やいらなくなくなったものを尿として排出する働きがあり、腎臓の働きが60%未満に低下することを慢性腎臓病といいます。さまざまな要因がありますが、肥満、血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病から発症することがあるため、食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙には注意が必要です。腎臓の機能が低下し続けると、やがて人工透析が必要となります。年に1回は、健診で腎臓の健康状態を確認しましょう。

奇数月生まれの方へ
胃内視鏡検査(50歳)
乳がん・子宮がん検診を受けましょう

奇数月生まれの方は、今年度の胃内視鏡検査(個別健診)、乳がん・子宮がん検診(集団・個別健診)を受診するとき、市の助成を受けることができます。詳細は、市のホームページ、広報ちとせ4月号号外をご覧ください。また、健診申込専用ダイヤルにお問い合わせください。

※胃がん(バリウム検査)・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診は、毎年市の助成が受けられます。

☆年度末は大変混み合います
受診希望の方はお早めに

健診申込専用ダイヤル
☎(24)0617
詳細・市民健康課
☎(24)0364
FAX (24)8418

各種健康相談
血圧・体重測定
尿検査など

12月の健康相談日は

12/18 9:30-11:30
13:00-16:00

《医師の相談》
13:00-15:00
《歯科衛生士の相談》
9:30-11:30

【詳細】健康づくり課

☎(24)0768
FAX (24)8418

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

助産師といっしょに マタニティ♡ランチデー

妊娠中、出産に対する不安やホルモンなどの身体の変化に悩む方も少なくありません。助産師と一緒にテーブルを囲みますので、ランチを楽しみながら、気になることを気軽に相談してください。

安心して妊娠期を過ごすための
お手伝いをします

赤ちゃんのスタイを作りましょう
マタニティ講座

1/25 10:00-11:00

定員・20人(申込順)
申込開始・12/21
ちとせこセンター
☎(40)1717

託児もあるよ!
(事前予約制)



12/19 12:00-13:00

持ち物・昼食
げんきこセンター / ☎(26)2070

子育て総合支援センター
【事業詳細】児童館係
☎(22)7888 ☎(40)1717

小学校長期休業期間のみの学童クラブモデル事業

「学童クラブ」は通年の利用が基本ですが、今年度はモデル事業として、小学校の長期休業期間のみの利用を希望される方の登録を受け付けます。
【実施する学童クラブ】
青空(千歳小)、ひまわり(泉沢小)、向陽台小
※校区外利用は要相談。
【登録期間】
① 12月16日～1月31日
② 12月16日～3月31日
③ 12月16日～5月31日
※日・祝・年末年始(12月29日～1月3日)は休み。
【開設時間】
8時～18時30分
【登録要件】保護者が就労(週3日以上、勤務終了時間15時以降(1年生のみ14時以降可)または病気などの方)
【申込期限】
① 12月14日
② 12月14日
③ 12月14日
【申込先】
① 子育て総合支援センター
② 子育て総合支援センター
③ 子育て総合支援センター

月～金曜 10:00-15:00

ひろばであそぼう(親子で遊ぶ・天気の良い日は園庭遊びも!)

12/14 10:00-12:00

リズムであ・そ・ぼ♪和太鼓大好き!
《和太鼓や打楽器で楽しく遊びましょう》

12/18 11:00-12:00

12月の誕生会(手型や足型をとってお祝いしましょう!)

12/20 10:00-12:00

おおきくなったかな～身体計測日

12/20 10:00-12:00

すくすくの日 栄養相談(栄養士来館日)

12/29 1/3, 16 休館します

1/26 10:00-11:00

1歳あつまれ♪(同じ年齢の子がいる親子で遊びましょう)
【対象】1歳の第1子と保護者
【定員】20組(申込順)
【申込日】12/18, 19



毎週火曜 11:00-11:30

お話なあに?絵本のひろば
12月のテーマ:「クリスマス」



12/17 10:00-16:00

休日開館日

12/21 11:00-11:30

あそびの芽～大きな紙でお絵描き～
《ダイナミックにお絵描きを楽しみましょう》

1/9 11:00-11:30

あそびの芽～正月あそびを楽しもう!～
《昔ながらの正月あそびを楽しみましょう》

1/18 10:30-11:30

みんなDE雪あそび!～
《お庭で雪あそびをしましょう》
【定員】30組(申込順)
【申込日】12/20, 21
※悪天候のときは19日に順延

12/19 10:00-

こども園を見てみよう!
《認定こども園つばさの見学》



12/20 10:00-12:00/13:00-14:00

すくすくの日(身長体重計測)

1/7 10:00-16:00

休日開館日